家庭用

オーブンレンジ

ＭＯＲ－１５５０

５０/６０Hz 共用

取扱説明書・料理集

もくじ

操　作　編

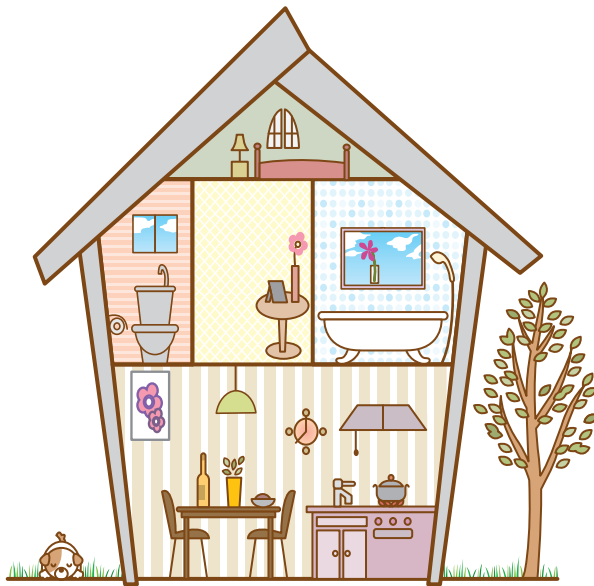
ご使用前に

自動加熱

手動加熱

こんなときは

メ　ニ　ュ　ー　編

レシピ

省エネ基準達成品
ヘルシー自動メニュー
コンパクト１５Ｌサイズ
ハイパワー５００Ｗ

このたびはオーブンレンジをお求めいただきまして、まことにありがとうございました。
ご使用の前に、この取扱説明書と貼付の保証書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
なお、この取扱説明書は大切に保管してください。
万一ご使用中にわからないことや不具合が生じたとき、きっとお役に立ちます。

お読みになった後は、いつでも取り出せるところに保証書とともに大切に保管ください。

日本国内専用
USE ONLY IN JAPAN

初めてお使いになる前に

※必ず本書に記載している方法でお使いください。
　記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。

必ず庫内のカラ焼きをする（脱臭）

●庫内の油を焼き切るためカラ焼きをしてください。 約２０分で終了します。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。
（庫内の油を焼いているためで、故障ではありません。）

1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

●電源が入り、表示部の「0」が点滅します。「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

（ドアを開けないと、電源が入りません。）

2 回転受台だけを庫内にセットする

3 オーブン（発酵）グリル を１度押し、仕上り調節キーで２００℃に合わせる

4 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

→２０分に設定をします。
キーを押すごとに､１０分単位・１分単位・１０秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります）

5 あたためスタート を押します

加熱開始（カラ焼きを始めます） 表示部「オ-ブン」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

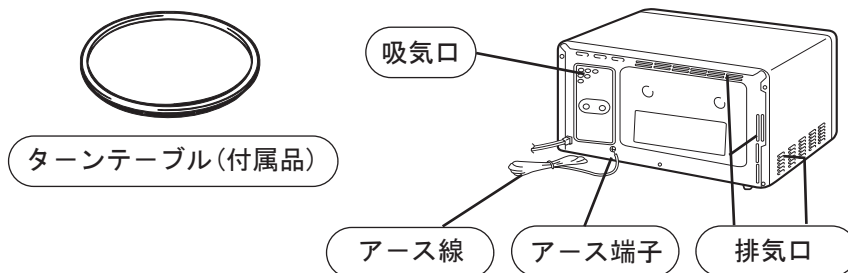
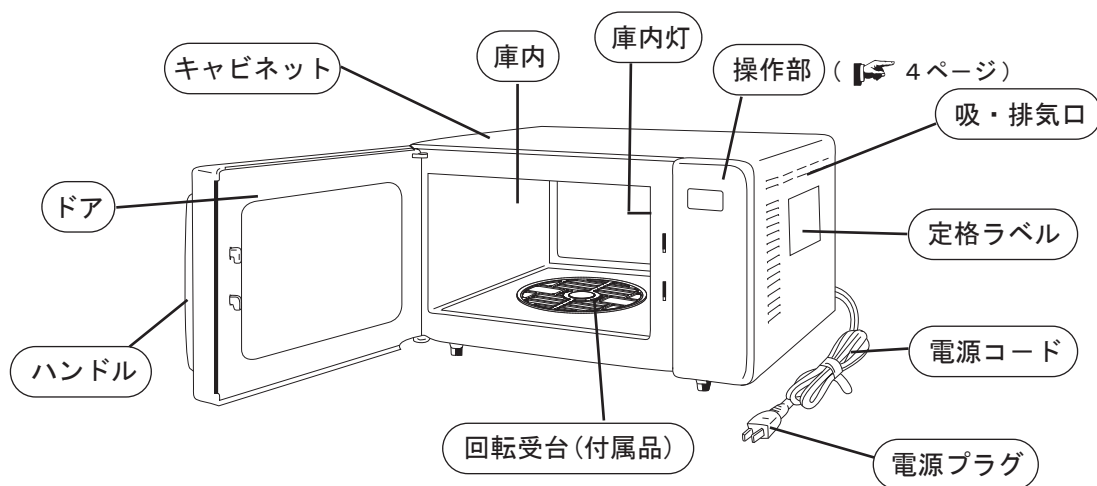
●カラ焼き中やカラ焼き後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
※やけどのおそれがあります。
　高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから、汚れをふき取った後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
→お手入れのしかたは 31ページ

待機時消費電力ゼロWについて

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。
●表示部に「０」のみを表示している場合→約５分後に切れます。
※表示部に「Ｅ００」が表示されているときは、電源は切れません。☞ ３０ページ
（００：数字）

電源を入れるときは
●ドアを１秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「０」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを１秒以上開けると電源が入ります。
●電源プラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開けて下さい。

各部のなまえとはたらき

※付属品は、一度よく洗ってからご使用ください。☞ ３１ページ

付属品	使いかた	電子レンジ加熱	グリル加熱		オーブン加熱
			焼きとりなど	トーストなど	
回転受台（1個）	**トーストなどに使います。** ●庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。 軸	○	○	○	○
ターンテーブル（1個）	電子レンジ（あたためや解凍など）、グリル、オーブンなどに使います。 ●回転受台の上に、がたつかないようにセットします。 ●加熱中、右または左に回転します。	○	○	×	○

○印は使えます。
×印は使えません。

各部のなまえとはたらき

操作部

あたためスタートキー
●加熱をはじめるときに使います。途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
【 ☞ １１ページ】

自動１ トーストキー
食パンを焼くときに使います。
１枚のとき１度押し、２枚のときは２度押します。
【 ☞ １２ページ】

自動２ 牛乳 コーヒーキー
牛乳・コーヒーをあたためるときに使います。1～３杯（1～３度押し）
【 ☞ １３ページ】

自動３ 冷凍ご飯キー
冷凍ご飯をあたためます。
【 ☞ １４ページ】

手動調理キー
調理に応じて時間や温度を設定して使います。
【 ☞ １８～２３ページ】

1 トースト　とりけし

3 冷凍ご飯　5 温野菜(葉物)
根菜は2度押し

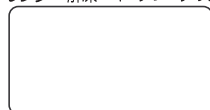
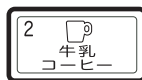
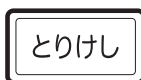
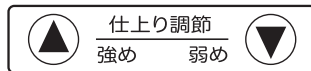
仕上り調節　強め　弱め
MOR-1550

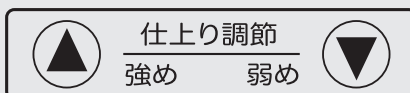
表 示 部
加熱コース・加熱の残り時間・オーブン温度・キーの番号などを表示します。
【表示部に半解凍のバーが点灯しているとき ☞ ３０ページ】

とりけしキー
押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使います。

自動４ コンビニ弁当キー
レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当をあたためます。
【 ☞ １５ページ】

自動５ 温野菜(葉物)キー
野菜をゆでます。
【 ☞ １６ページ】

解凍 半解凍 ２度押しキー
自動で生ものを解凍します。
【 ☞ １７ページ】

時間・分量キー
10 分・1 分/100ｇ・10 秒/10ｇ
手動調理の時間の設定を行います。

お好みの仕上りにしたいときは（仕上り調節のしかた）
●目的のキーを押した後１５秒以内にオーブン仕上り調節キーを押して調節してください。

強めを押す：強い←標準（表示なし）→弱い：弱めを押す

加熱中や加熱後しばらくは
●メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

安全上のご注意

必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。
ご使用前に**安全上のご注意**（５～８ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

	危険	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
	警告	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
	注意	誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

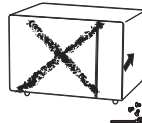
△ 記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容(左図の場合は感電注意)が描かれています。

⃠ 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。

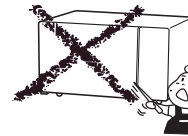
● 記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く)が描かれています。

危険

絶対にキャビネットを外さない また、分解・改造・修理をしない

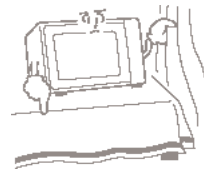
- 火災・感電・けがの原因になります。
- 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

- 感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。

禁止

警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

- たたみ､じゅうたん､テーブルクロス､プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
- オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

- 家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合､オーブン・グリル加熱のとき､高温で変形・変色するおそれがあります。

禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

- やけど・感電・けがのおそれがあります。

禁止

電源プラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

- 火災の原因になります。

プラグのほこりをふき取る

電源コードを傷つけない

- 加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。
- 重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
- 電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

禁止

⚠ 警告

アースを確実に取り付ける

●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

アースの取り付け方法

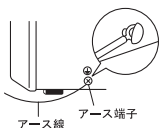
●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

●アース線はレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に取り付けてあります。

アース線接続

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

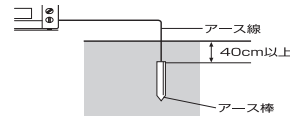
1. アース線がレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に確実に取り付けられていることを確認する。

2. アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。

※アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。

ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談下さい。
（本体価格には工事費は含まれていません。）

●アース棒(別売品)をご使用ください。

●湿気のある場所に埋め込みます。

ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。

●ガス管(ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。)

●水道管(完全なアースができません。)

●電話のアｰス線や避雷針(落雷のとき危険です。)

●アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事(Ｄ種接地工事)をするよう法律で義務づけられています

●湿気の多い場所

例)食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●水気のある場所

漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。

例）魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすいところ

定格１５Ａ以上・交流１００Ｖのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。

●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。

●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。

１００Ｖ・１５Ａ以上のコンセントを使用

いたんだ電源コードや電源プラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

●感電・ショート・発火の原因になります。

禁止

お手入れは、電源プラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。

プラグを抜く

加熱中に電源プラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。

禁止

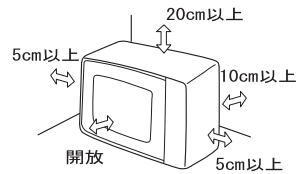
ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

●感電するおそれがあります。

禁止

⚠ 注意

壁などから離す（吸気口・排気口をふさがない）

上…２０ｃｍ以上　後…１０ｃｍ以上　左右…５ｃｍ以上
※窓ガラスからは２０ｃｍ以上離してください。
（窓ガラスが割れるおそれがあります。）

●まわりを密閉した状態にしないでください。
過熱して発火するおそれがあります。また、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露・故障の原因になります。

消防法 基準適合 組込形

壁などから離す

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

●感電・漏電・故障の原因になります。

禁止

水平で丈夫な場所に置く

●振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。

水平な場所に置く

電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端の電源プラグを持って抜く

●感電・ショート・発火するおそれがあります。

プラグを持って抜く

長時間使わないときは、電源プラグを抜く

●絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

プラグを抜く

庫内の包装材は使用前に取り出す

●焦げ・変形・発火のおそれがあります。

包装材は取り出す

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

●熱器具にも近づけないでください。
●火災・感電の原因になります。

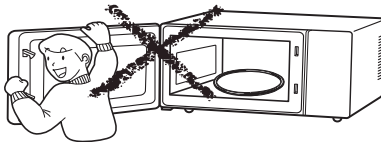
禁止

水をかけないように

●使用中前面のガラスに水がかかると割れるおそれがありますので、水がかからないようにしてください。

禁止

ドアに無理な力を加えない

●レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

●感電や電波もれのおそれがあります。
●お買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

●電波もれによる傷害が起きるおそれがあります。

禁止

上に物を置かない

●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
●過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。

禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使用しないでください。
●間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。

禁止

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

●過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。

禁止

ターンテーブルに衝撃を加えない

●食品の出し入れのときに、ターンテーブルのふちに当てたり、落としたりしないでください。また、容器を引きずって取り出さないでください。
●ターンテーブルがはずれたり、破損して、けがのおそれがあります。

禁止

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

●やけどのおそれがあります。

レンジ本体をさます

庫内や付属品に食品カスなどが付いたまま加熱しない

●火花や発火、焦げる原因になります。

禁止

お願い　テレビ・ラジオ・アンテナ線からは３ｍ以上離す
●映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

⚠ 注意

食品や飲み物などを加熱しすぎない

<u>食品（とくに天ぷらやフライなど）</u>

●発煙・発火の原因になります。

<u>牛乳、コーヒー、生クリーム</u>
<u>油脂分の多い液体やお酒など</u>

●加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれがあります。

●飲み物は加熱前にかき混ぜます。

※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。

※少量の食品は、自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

禁止

使用するキーを間違えない

●仕上りが悪くなる原因になります。

●加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。

●飲み物を **あたため** で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

禁止

庫内の食品が燃え出したときは
ドアを開けない

●開けると空気が入り、勢いよく燃えてしまうおそれがあります

1. **とりけし** キーを押し、運転を止めてから電源プラグを抜く。
2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。
（火が消えないときは、水か消火器で消す。）

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

（ただし、ハンドル・操作部は除く。）

●高温のため、やけどのおそれがあります。

●電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは
市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

●ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

接触禁止

電子レンジ加熱のとき

殻や膜のある食品は、
殻をとるか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

殻を取るか
切れめを入れる

卵は割りほぐしてから加熱する

●破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。

●ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。

卵を割り
ほぐす

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内壁面やドアガラスなどに触れると、火花が出てドアガラスが割れるおそれがあります。

●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。
火花や発火のおそれがあります。

●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。

禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。

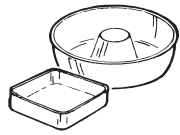
●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。

ラップをはずすときは
蒸気に注意

ビンや密封性の高い容器の
ふたや栓は、はずす

●容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

ふたや栓を
はずす

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

●燃えるおそれがあります。

禁止

使える容器使えない容器

○印は使えます。 ×印は使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器	○	●ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○	ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	●色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を痛めたり、火花が出るので使えません。 ●素焼きの陶器など吸収性の高いものは、熱くなることがあるので注意ください。	○	内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	●耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ●ふたには熱に弱いものや密封性の高いものがあるので、はずしておいてください。 ●ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ●時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ●砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	●アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ●アルミで加工した紙箱やパックなども火花がでることがあるので使えません。	○	取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	●ただし電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。このとき、庫内壁側やドアガラスに触れると、火花が出て、ドアガラスが割れるおそれがあるのでご注意ください。 ☞ 解凍１７ページ	○	焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	●耐熱温度が 140℃以上のものは使えます。 ●砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	

どの調理にも使えません

容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	●カットガラスや強化ガラスも使えません。 ●普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
非常に弱いプラスチック容器	×	●耐熱温度が 140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	×	
漆器	×	●ぬりがはげたり、ひび割れ、変色する事があります。	×	
木・竹・紙製品	×	●特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	●ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

使用上のご注意

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

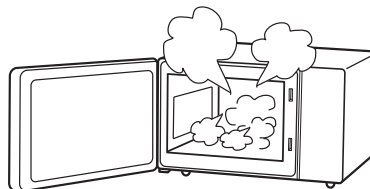
●部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。

●火花が出たり､袋がはじけるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する

●庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

●庫内の温度が下がり、十分に仕上がらない原因になります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

加熱後、付属品や容器などを急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

●ひびが入ったり､割れるおそれがあります。

自動加熱のときは､次の項目もご注意ください

本書に記載している材料・分量・調理方法で

●材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。

●指定分量以外の場合や、市販の料理ブックの料理は手動で様子を見ながら加熱してください。

少量の食品や乾燥したものは手動で様子を見ながら加熱する

●自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

加熱終了後、加熱を追加するときは手動で様子を見ながら加熱する

●自動加熱で追加すると､加熱しすぎるおそれがあります。

食品を入れ、ドアを閉めて１分以内にキーを押す

●ドアを閉めて１分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に｢Ｅ０６｣が点灯します。
（食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）
→取り消しキーを押してやり直してください。

加熱中にドアを開けない

●庫内や食品の温度が下がり､仕上りが悪くなる原因になります。

自 動　あたため（冷凍もの２度押し）　電子レンジ加熱

自動でごはんやおかずをあたためます。
あたため（常温・冷蔵食品のあたため）/**冷凍もの**（冷凍食品のあたため）

自動加熱

1 食品を庫内に入れる

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 あたため スタート を押す

あたため１度押し　　**冷凍もの２度押し**

仕上り調節のしかた ☞４ページ

加熱開始　　表示部「レンジ」や「解凍」のバーが点滅。　　加熱開始

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

加熱できる分量（目安）１～２人分
陶磁器や耐熱性の容器に入れます。
●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなります。

指定分量以外のときはレンジ５００Wで様子を見ながら加熱してください。 ☞１８ページ

次の場合、あたためはできません

●パンなど水分の少ない食品、量が極端に少ない食品（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
→レンジ出力５００Wで加熱する ☞１８ページ

●牛乳・コーヒーやお酒などの飲み物
（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります）
→牛乳などは**自動２牛乳・コーヒー**で加熱する。
☞ １３ページ
お酒はレンジ出力５００Wで加熱する。
☞ １８・１９ページ

●みそ汁、肉まん、あんまん
（上手に仕上りません。また、あんまんは、中のあんだけ熱くなり、やけどのおそれがあります。）
→レンジ出力５００Wで加熱する。
☞１８ページ

冷凍ご飯の場合

●冷凍ご飯をあたためる時は、自動３冷凍ご飯キーを使用して下さい。

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後５分間）

●もう少し熱くしたいときはレンジ出力５００Wで様子を見ながら加熱してください。 ☞ １８ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類
茶わん1杯分（約１５０g）ずつ小分けにして包む。
約３ｃｍの厚みで、できるだけ平たく形を整える。

カレー・シチュー
フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ３ｃｍ以下）にする。
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の７分目ぐらいまでにする 。

野菜類
かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包む。

ラップで包む

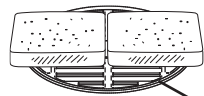
スープ・ソース類
そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の７分目まで入れる。

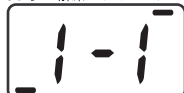
自動 1

トースト

グリル加熱

自動で食パンをこんがりおいしく焼きます。
一度に加熱できる分量は1～２枚（４～８枚切り）です。

1 食パンを回転受台に直接のせる

●ドアを閉めた後､1分以内にキーを押して下さい。

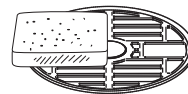
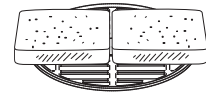
2 を１度押す

キーを押すごとに、１枚→２枚の順に
変わります。1－1はキーの番号と枚数を
表します。(キーを押し続けても変わります。)

【仕上り調節】のしかた ☞ 4ページ

加熱開始　表示部「グリル」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

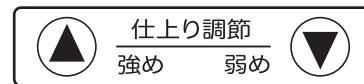
加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

●パンの置き方
食パンを回転受台に直接置きます。

１枚　　２枚

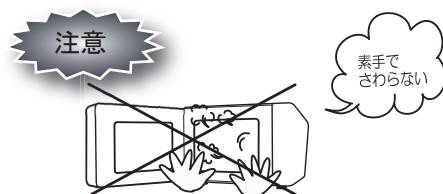
●メーカーやパンの種類によって､焼け具合が異なりますので､【仕上り調節】でお好みに調節してください。☞ 4ページ

●冷凍食パンと山型パンは､【仕上り調節】強 で加熱します。☞ 4ページ

仕上り調節
強め　弱め

●焼き上がったら、すぐに取り出してください。
そのままにしておくと、余熱で焼けすぎてしまいます。

●加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア庫内などや付属品が熱くなっています。

やけどのおそれがありますので素手でさわらないでください。

市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(約５分間)

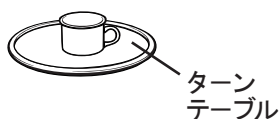
※もう少し焼きたいときは、【グリル】キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 21ページ

自動 2

牛乳・コーヒー

電子レンジ加熱

自動で牛乳をあたためます。
加熱できる分量は１～３杯（１杯約２００ｍｌ）です。

1 食品をよくかき混ぜ庫内に入れる

●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押して下さい。

●置きかた
ターンテーブルの中央に置きます。

●背の低い広口カップを使用します。
（８分目に２００ｍｌが入る大きさ）
牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
仕上りが悪くなったり、沸とうするおそれがあります。

2 を１度押す

キーを押すごとに、１杯→２杯→３杯の順に変わります。２－１はキーの番号と杯数を表します。（キーを押し続けても変わります。）

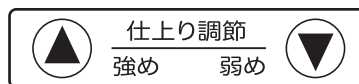
仕上り調節のしかた ☞ ４ページ

加熱開始　表示部「レンジ」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

●加熱前、加熱後にかき混ぜます。
かき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

●こんなときは仕上り調節を
強→１杯分の量が多いとき
弱→１杯分の量が少ないとき
　牛乳を室温で保存していたとき

仕上り調節
強め　弱め
終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

※もう少し熱くしたいときや、指定分量以外のときは、レンジ出力５００Ｗで様子を見ながら加熱してください。☞ １８ページ

自動加熱

自動 3

冷凍ご飯

電子レンジ加熱

自動で冷凍ご飯をあたためます。
１度にあたためられる分量は１５０ｇ～３００ｇまでです。

1 食品を庫内に入れる

●ドアを閉めた後､1分以内にキーを押して下さい。

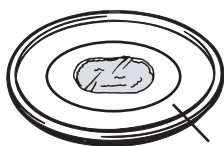
2 を１度押す

キーを押すごとに、１５０ｇ分→３００ｇ分の順に変わります。3－1はキーの番号と分量（1は１５０ｇ、2は３００ｇ）を表します。
（キーを押し続けても変わります。）

仕上り調節のしかた ☞ ４ページ

加熱開始　表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

●必ずラップをします。
ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器（陶磁器やガラス容器）に入れて下さい。
（極端に重い容器は使用しないで下さい。）

●ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。ラップに包んだ冷凍ご飯はラップの重なっている方を下にして皿にのせて加熱します。

●冷凍庫から出してすぐ、コチコチの状態で解凍する。

●上手な冷凍保存のしかたは、１５０ｇ（およそ茶碗１杯分）ずつ小分けにしてラップで包み、約３㎝の厚みで平たく形を整えます。

●水分が多い場合
水分が多い時は、加熱時間を長めに調節して下さい。

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

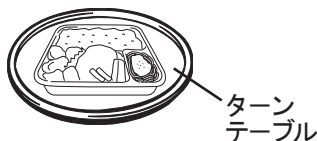
※もう少し熱くしたいときや、指定分量以外のときは、レンジ出力５００Ｗで様子を見ながら加熱してください。☞ １８ページ

自動
4

コンビニ弁当

電子レンジ加熱

コンビニエンスストア等で売られている、レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当やお惣菜を手軽にあたためることができます。
ターンテーブル（内径約２７ｃｍ）からはみ出さない様にして下さい。

1 食品を庫内に入れる

● ドアを閉めた後、1分以内にキーを押して下さい。

2 を１度押す

４はキーの番号を表します。

仕上り調節のしかた ☞ ４ページ

加熱開始　表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

●調味料など
加熱中に破裂や、発火のおそれのあるものは取り出します。
（しょうゆ、ソースなどの入った容器・袋、丸ごとのゆで卵、アルミケース）

●ラップやふたなど
包装しているラップやふたは、焦げたり燃えたりするため、必ずはずします。

●移し替えてあたためる場合
レンジ加熱対応パッケージに入ったお惣菜を皿や容器に移し替えてあたためる場合は、自動あたためキーで加熱してください。

●あたためる事ができない弁当
・お弁当屋さんの持ち帰り弁当
・から揚げ、しゅうまいなどの小分けのお惣菜
・おにぎり

上手にあたためるために

●１個ずつあたためる
２個同時に入れたり、上下に積み重ねると上手にあたたまりません。

●冷たくなっている場合、仕上り調節キー強めで調節して下さい。
仕上り調節のしかた ☞ ４ページ

●容器を確認する
レンジ加熱に向かない容器（発泡スチロールなど）のご使用はさけて下さい。

●揚げものは熱めに、厚みのある食品は少しぬるめに仕上る事がありますので、調節して下さい。

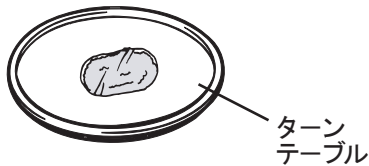
終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

※もう少し熱くしたいときや、指定分量以外のときは、レンジ出力５００Ｗで様子を見ながら加熱してください。 ☞ １８ページ

自動
5

温野菜 根菜は２度押し 電子レンジ加熱

野菜をゆでます。１度にあたためられる分量は葉物が１００ｇ～３００ｇまで、根菜が１００ｇ～５００ｇまでです。

1 食品を庫内に入れる

●葉物は、食品のみラップをして
　平皿ごとラップはしないでください。
　（水気は取らない）

●根菜は、食器を使いません。
　加熱時間が長くなり、加熱のしすぎに
　なります。（水気は取らない）

素材によっては、仕上りキーで調節して下さい。

分量によって１分/１００ｇキーで調節して下さい。

2

【A 葉菜モード】

5 温野菜(葉物) 根菜は2度押し を１度押す

レンジ 解凍 オーブン グリル
5-1
自動 弱 強 半解凍 予熱

【B 根物モード】

5 温野菜(葉物) 根菜は2度押し を２度押す

レンジ 解凍 オーブン グリル
5-2
自動 弱 強 半解凍 予熱

初期設定は１００ｇ
になっています。

（A）ｇキー待ちになったら１分/１００ｇのキーを分量ぶん押す。

1分/100g
キーを１度押すと、２００ｇの分量
キーを２度押すと、３００ｇの分量

（B）ｇキー待ちになったら１分/１００ｇのキーを分量ぶん押す。

1分/100g
キーを１度押すと、２００ｇの分量
キーを２度押すと、３００ｇの分量
キーを３度押すと、４００ｇの分量
キーを４度押すと、５００ｇの分量

加熱開始

仕上り調節のしかた ☞ ４ページ
表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります） 食品を取り出す

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

※もう少し熱くしたいときや、指定分量以外のときは、レンジ出力５００Ｗで様子を見ながら加熱してください。 ☞ １８ページ

自動

解凍　半解凍２度押し　電子レンジ加熱

食品の重さを合わせるだけで、自動で生ものを解凍します。

1 食品を庫内に入れる

お皿は使用しません。

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 解凍（半解凍 2度押し）を押して重さを合わせる

(半解凍は2度押しをする)

例）２００g

キーを１回押すと「１００ｇ」となります。
その後、時間・分量キーを押すごとに増えていきます。(キーを押し続けても変わります。)

1分/100g　10秒/10g　キーで調節ができます。

加熱開始　表示部「解凍」のバーが点滅。
(または「半解凍」のバーが点滅。)
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

●解凍できる分量：１００～４００ｇ
（半解凍は５００ｇまで）
冷凍庫から出したてのコチコチに凍ったものを解凍します。
溶けかけているものは重さを少なめに合わせて、できぐあいを見ながら解凍してください。

●**ターンテーブルにラップを敷き、その上に食品を直接のせます。**

●ラップやふた、バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。取り除かないと、仕上りが悪くなります。

●上手に解凍するために
身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。アルミホイルが庫内壁面やドアガラスに触れないように巻いてください。
火花が出てドアガラスが割れるおそれがあります。

●冷凍保存のしかた
１回分（２００g～３００g）ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。
（厚さ３㎝以下）

●肉・魚は、手で軽く曲げられ、ほぐせる状態に、さしみは、サクサクと包丁で切れるのが良い状態です。

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

●もう少し解凍したいときは、レンジ出力２００Wで、様子を見ながら加熱してください。☞ １８ページ

ご注意
●平皿などは使用しないでください。上手に仕上らないことがあります。
●庫内が高温のときは、しばらくさましてください。
●庫内温度が非常に高いときは、ブザーが５回鳴り、表示部に「Ｅ０３」が表示されます。☞ ３０ページ

手 動

レンジ

電子レンジ加熱

用意する付属品

回転受台は庫内にセットしておきます。
食品をターンテーブルにのせて
庫内にセットします。

1 食品を庫内に入れる

2 レンジ出力切換 を押して出力を合わせる

例） ５００W

3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

例） １分４０秒

4 あたためスタート を押す

加熱開始　表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

● レンジ出力切換 を押すごとに、５００W→２００W の順に変わります。

合わせることができる時間

●レンジ出力５００W・・・３０分まで
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

●レンジ出力２００W・・・６０分まで
解凍や煮込み料理などに使います。

※２０分以上になると、１０秒キーは使えません。

●キーを押すごとに、１０分単位・１分単位・１０秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

加熱時間一覧表

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけることがあります。
●食品の分量が２倍になると、加熱時間は２倍弱になります。

ごはん・おかず・飲みものあたため　レンジ出力５００W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約1分10秒
どんぶりもの	しない	1人分	約2分27秒
チャーハン	しない	1皿（250g）	約2分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150ml	約1分50秒
コンソメスープ	しない	200ml	約2分10秒
ポタージュスープ	する	200ml	約2分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切（80g）	約60秒
ハンバーグ	しない	1個（80g）	約60秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約60秒
コロッケ	しない	2個（100g）	約1分
とんかつ	しない	1枚（100g）	約1分
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約2分10秒
肉まん	する	1個（80g）	約1分
あんまん	する	1個（80g）	約50秒
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約2分
野菜炒め	しない	150g	約2分
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分50秒
煮魚	しない	1切（100g）	約1分
カレー・シチュー	する	300g	約3分40秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本（150ml）	約1分15秒
牛乳	しない	1杯（200ml）	約1分45秒
お弁当			
お弁当（中）	する	約400g	約2分27秒
お弁当（小）	する	約300g	約1分50秒

フリージング食品（冷凍）　レンジ出力５００W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯（150g）	約2分40秒
ピラフ	する	250g	約4分30秒
ハンバーグ	する	1個（150g）	約3分30秒
しゅうまい	する	15個（230g）	約4分40秒
肉まん	する	1個（80g）	約1分30秒
あんまん	する	1個（80g）	約1分
焼きそば	する	200g	約4分
さやいんげん	する	100g	約2分30秒
ミックスベジタブル	する	100g	約2分30秒
カレー・シチュー	する	300g	約9分
スープ	する	200g	約6分
酢豚	する	200g	約6分

※ 冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

手 動　つづき

レンジ

電子レンジ加熱

野菜をゆでる　　<u>レンジ出力５００W</u>

食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。
食品の分量が２倍になると、加熱時間は２倍弱になります。

葉・果菜類　ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

〈葉菜類〉
●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●アクのある野菜（ほうれん草、春菊、小松菜など）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

（ほうれん草）

平皿

（ブロッコリー）

〈果・花菜類〉
●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。
●色の濃い野菜（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします

葉　菜　類

食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
ほうれん草	２００g	約１分４０秒	しない	する
春　菊	２００g	約１分４０秒		する
キャベツ	１００g	約１分２０秒		しない
白　菜	１００g	約５０秒		しない

果・花　菜　類

食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
グリーンアスパラガス	１００g	約１分３０秒	しない	する
な　す	１００g	約１分３０秒	する	する
ブロッコリー	１００g	約１分３０秒	する	する
カリフラワー	２００g	約１分３０秒	する	しない
かぼちゃ	１００g	約３分	しない	しない

根　菜　類　ラップに包んで加熱します。お皿は使用しません。

〈丸のままゆでる〉
●洗って、皮つきのままラップに包みます。
●２個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて、重ならないように並べます。
●途中一度上下を返します。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま５分ほど蒸らします。

〈切ってゆでる〉
●皮をむき、大きさをそろえて切ります。

食品名	分量	加熱時間
さつまいも	１本（２００g）	約４分
じゃがいも	１個（１５０g）	約３分３０秒
さといも	１００g	約２分３０秒
だいこん	２００g	約４分３０秒
にんじん	１００g	約２分３０秒

ご注意　小さく切ったにんじんや少量のにんじんを加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

手 動

グリル

グリル加熱

強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

用意する付属品

トースト
おもち　　　など

回転受台は庫内にセットしておきます。

焼きとり
焼き魚　　　など

回転受台は庫内にセットしておきます。
食品をターンテーブルにのせて庫内にセットします。

1 食品を庫内に入れる

2 オーブン（発酵）グリル を３度押す

レンジ　解凍　オーブン　グリル
0秒
自動　弱　強　半解凍　予熱

3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

例）１８分

レンジ　解凍　オーブン　グリル
18分00秒
自動　弱　強　半解凍　予熱

キーを押すごとに、１０分単位・１分単位・１０秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります）

4 あたため スタート を押します。

加熱開始　表示部「グリル」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

合わせることができる時間・・・３０分まで
（２０分以上になると、１０秒キーは使えません）

●加熱中煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。

●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、カラ焼き（脱臭）をしてください。☞ ２ページ

加熱中や加熱後しばらくは

●レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。

●市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、取り出してください。

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

手動

オーブン 予熱なし・発酵

オーブン加熱

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。
本書メニュー編のオーブンメニューは予熱なしで簡単にできるものがあります。

用意する付属品

予熱なしのとき
発酵のとき

回転受台は庫内にセットしておきます。
食品をターンテーブルにのせて
庫内にセットします。

回転受台は庫内にセットしておきます。
食品をターンテーブルにのせて庫内にセットします。
合わせることができる温度・・・４０℃（発酵）、１００～２００℃（１０℃単位）
合わせることができる時間・・・６０分まで
●２０分以上になると、１０秒キーは使えません。

発酵するときのご注意
●庫内が高温のときは、しばらくさましてください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
●庫内温度が非常に高いときは、ブザーが５回鳴り、表示部に「Ｅ０３」が表示されます。 ☞ ３０ページ

オーブン
（予熱なし）
（発酵）
（予熱あり）

加熱中や加熱後しばらくは
●レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
●市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、食品を出し入れしてください。

加熱中に温度を確認したいときは
●加熱中に温度を確認するときは、オ-ブンキーを１度押して下さい。（約２秒間表示します）

◆予熱なし◆　発　酵　（1 度押し）

1 食品を庫内に入れる

2 オーブン（発酵）グリル を１度押す

3 仕上り調節 ▲強め ▼弱め を押して温度を合わせる

例）２００℃

▲ を押すごとに温度が上がり
▼ を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります）

4 10分 1分/100g 10秒/10g を押して焼き上げ時間を合わせる

例）３３分

キーを押すごとに、１０分単位・１分単位・１０秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

5 あたためスタート を押す

加熱開始　表示部「オ-ブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

手動

オーブン 予熱あり

オーブン加熱

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。
市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのとき使います。合わせた温度まで自動的に予熱をします。
予熱時間を合わせる必要はありません。

用意する付属品

予熱をするとき

回転受台

回転受台だけを庫内にセットしておきます。

予熱後、加熱するとき

回転受台　ターンテーブル

回転受台は庫内にセットしておきます。食品をターンテーブルにのせて庫内にセットします。

合わせることができる温度
１００～２００℃（１０℃単位）
合わせることができる時間
６０分まで

●２０分以上になると、１０秒キーは使えません。

◆予熱あり◆　予熱中は食品を入れないでください。（２度押し）

1 オーブン（発酵）グリル を２度押す

表示部「予熱」のバーが点灯

2 仕上り調節 ▲強め ▼弱め を押して時間を合わせる

例）２００℃

▲ を押すごとに温度が上がり
▼ を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります）

3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して焼き上げ時間を合わせる

例）３３分

キーを押すごとに、１０分単位・１分単位・１０秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

4 あたため スタート を押す

予熱開始　表示部「予熱」のバーが点滅。

予熱終了
ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、温度が点滅します。ドアを開けないときは、１５分間予熱温度を保ち続け、１５分経過しますとエラー表示されます。☞ ３０ページ、Ｅ０４
（この間５分ごとにブザーが鳴ります）

5 食品を庫内に入れる

ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をして下さい。

6 あたため スタート を押す

加熱開始　表示部「オーブン」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

終了後、ドアを開けないときは１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（約５分間）

ショートケーキ

キー名と加熱時間	付属品
下ごしらえ→レンジ５００Ｗ 焼きあげ　→オ-ブン(予熱なし) １６０℃、４３～４８分	ターンテーブル 回転受台

材料（直径２１ｃｍの金属製ケーキ型１個分）

スポンジケーキ

卵……………………………Ｍ寸４個
砂糖(ふるう)…………………１２０ｇ
薄力粉(ふるう)………………１２０ｇ
A[バター(小さくきざむ)……２０ｇ
　 牛乳……………………大さじ１
バニラエッセンス…………………少々
硫酸紙(型に敷く)

ホイップクリーム

生クリーム…………………３００mL
B[粉砂糖……………………大さじ５
　 ブランデー……………………少々

シロップ

C[砂糖……………………大さじ５
　 水………………………大さじ５
（合わせてレンジ出力５００Ｗで約２分３０秒加 熱）
リキュール……………………大さじ１
（Ｃと合わせる）
いちご……………………２５～３０個

★ ★ *デコレーション* ★ ★ ★ ★

よく冷やした生クリームにＢを加え、ツノが立つまで泡立てる。

↓

スポンジケーキは横半分に切り、切り口にシロップをぬる。

↓

いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

オーブン仕上り調節キーを使うと

オーブン仕上り調節 キーを使うと、直径１８ｃｍ、２４ｃｍのケーキも焼くことができます。
作り方は２１ｃｍの型と同じ要領です。

作り方

（スポンジケーキ）

1

ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

2

耐熱容器にＡを入れてラップをし、**レンジ出力５００Ｗ**で**約４０秒**加熱してバターを溶かす。

3

卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を２～３回に分け入れてつやが出るまでさらに泡立てる。

4

卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

5

３に４とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

6

５に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、２をふりまくように加えて混ぜる。
バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

7

６をケーキ型に流し入れ、トントンと軽くたたいて空気ぬきをする。

8

ターンテーブルに７をのせ、オーブン（予熱なし）１６０度で約４３～４８分焼く。
竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

9

焼き上がれば、すぐに型ごと２０ｃｍ位の高さから１回落とし、焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、ネットの上でさます。

材料 / 容器	卵	薄力粉	砂糖	バター	牛乳	加熱時間の目安
直径１８ｃｍ	Ｍ寸３個	９０ｇ	９０ｇ	２０ｇ	小さじ２	弱　約４０～４５分
直径２１ｃｍ	Ｍ寸４個	１２０ｇ	１２０ｇ	２０ｇ	小さじ１	標準　約４３～４８分
直径２４ｃｍ	Ｍ寸５個	１７０ｇ	１７０ｇ	２５ｇ	小さじ１ 1/2	強　約４８～５３分

りんごジャム

キー名と加熱時間	付属品
レンジ５００W　約１５分 ↓ レンジ２００W　約１５分	ターンテーブル 回転受台

りんご……正味４００ｇ
A［ 砂糖…………２００ｇ
　 レモン汁……大さじ１
　 油……………………２滴

作り方

1
りんごはきれいに洗ってから、水気をよく切り、
芯を取り、４等分に切る。

2
深めの大きな耐熱容器にすりおろしたりんごとＡを入れ、
軽く混ぜ合わせて**庫内中央**に置く。

3
レンジ５００Wで約１５分加熱して、途中で一度アクを
とり、混ぜ合わせる。レンジ２００Wで約１５分
加熱する。

アドバイス
りんごを皮ごとすりおろせば赤いジャムに、
皮をむけば黄色いジャムになります。

クッキー

キー名と加熱時間	付属品
オーブン（予熱あり） １９０℃、２０～２５分	予熱のとき 回転受台のみ ↓ 予熱後、加熱するとき ターンテーブル 回転受台

材料（２５コ分）
薄力粉…………１０５ｇ
バター……………４８ｇ
砂糖………………４０ｇ
卵…………１／２コ弱

作り方

1
ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で
白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

2
１に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、
バニラエッセンスを加える。

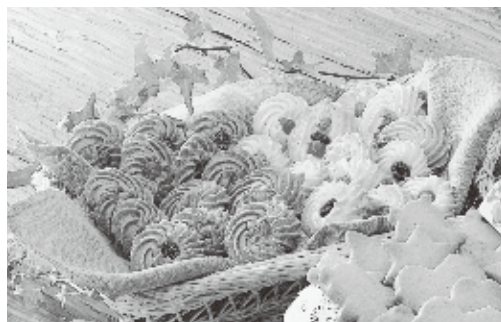
3
２に薄力粉をふるって加え、木べらで混ぜ合わせ、
ひとまとめにする。

4
適当な分量にわけ、ビニール袋に入れ、直径３ｃｍ程の
棒状にまとめ、冷凍庫で約２０分休ませたら、５mm幅
にカットし、焼く直前まで冷蔵庫に入れておく。

5
オーブン（予熱あり）に合わせ、焼き温度１９０℃、
焼き時間２０～２５分にセットして予熱する。

6
４の生地を、油（分量外）を薄くぬったターンテーブル
に２５コ並べる。

7
予熱終了後、６を入れ、スタートを押して焼く。
焼き上がったらあみの上で冷ます。

アドバイス
バターは柔らかくなるまで、レンジ２００Wで加熱する
と、らくにクリーム状にすることができます。
仕上がりは生地の厚み・形・大きさで変わることが
あります。温度を下げ、時間をのばすと、全体的に
仕上りがよくなります。

マカロニグラタン

キー名と加熱時間	付属品
オーブン（予熱なし） ２００C、１８～２０分	ターンテーブル 回転受台

材料（２人分）
玉ねぎ（うす切り）・・・・・・・・・・・・・・・小１/２（７５ｇ）
鶏肉（１口大に切る）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１００ｇ
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４０ｇ
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ４
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２５０ｍｌ
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１００ｍｌ
マカロニ（別ゆでしておく）・・・・・・・・・・・・・・・・４０ｇ
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４０ｇ
※チーズ・バター・粉チーズは適量でご用意下さい。

作り方

1
厚手のなべにバターとサラダ油を熱し、鶏肉と玉ねぎを焦がさないようにいためます。

2
いったん火を止め、小麦粉・水・牛乳の順に入れてよく混ぜます。

3
マカロニを加えて中火にかけ、かき混ぜながら煮ます。沸騰したら火を弱めて、さらにかき混ぜながら約３分煮ます。塩・こしょうを加えます。

4
耐熱皿に移し、チーズ・バター・粉チーズをのせて、オーブン（予熱なし）２００℃で１８～２０分焼きます。

アドバイス
もう少し焼きたい時、焼き色を薄く仕上げたいときは、仕上り調節の強め、弱めにて調節をしてください。

白身魚のホイル焼き

キー名と加熱時間	付属品
オーブン（予熱なし） ２００C、３０～３２分	ターンテーブル 回転受台

材料（２人分）
白身魚・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２切れ（１切れ約８０ｇ）
A[塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
A[白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
えび（殻をつけたまま背わたを取る）・・・・・・・・・・・２尾
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２枚
みつ葉（４cm長さに切る）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
アルミホイル（２５×２５cm）・・・・・・・・・・・・・・・・・２枚
レモン（輪切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２枚

作り方

1
魚にＡをふりかけて、しばらくおく。

2
アルミホイルにサラダ油を薄くぬり、中央に１を置き、えび・生しいたけ・みつ葉・バターの順にのせてぴっちり包む。
二つに分けて、包んで下さい。

3
ターンテーブルに２をのせ、オーブンキーを１度押し、予熱なしで２００℃、３０～３２分に合わせて焼く。

4
焼き上がれば、レモンを添える。

焼き鳥

キー名と加熱時間	付属品
グリル ３０分	ターンテーブル 回転受台

材料（６本分）

鶏もも肉･･････････････････････････････２５０ｇ
長ねぎ･･････････････････････････････････１本

たれ

Ａ
- しょうゆ･････････････････････････････５０ｍｌ
- みりん･･･････････････････････････････５０ｍｌ
- サラダ油･････････････････････････････大さじ１
- しょうが汁･･･････････････････････････････少々

作り方

1

竹串は水に漬けておく。鶏もも肉を約３ｃｍ角に切り、カットした長ねぎと交互に竹串にさす。

2

Ａを混ぜ合わせたたれに１を並べ、約１時間漬け込む。

3

ターンテーブルにアルミホイルを敷き、油（分量外）をぬって、２を並べる。

4

３を入れ、オーブンキーを３度押してグリルに合わせ、焼き時間３０分にセットし、スタートを押して焼く。

小松菜のごまあえ

キー名と加熱時間	付属品
手動レンジ ４分３０秒 もしくは 温野菜（根菜の弱モード）	ターンテーブル 回転受台

小松菜･･････････････････････････････３００ｇ

Ａ
- すりごま･･････････････････････････大さじ５
- 砂糖･･････････････････････････大さじ１．５
- しょうゆ･･････････････････････大さじ１．５
- だし汁･････････････････････････････大さじ３

作り方

1

小松菜は洗って、水気を切らずにラップで包み、平皿にのせて庫内中央に置き、レンジ、４分３０秒を選び、加熱後、冷水にさらす。

2

１の小松菜をよく絞って、約３ｃｍの長さに切る。

3

Ａを混ぜ合わせ、小松菜に和える。

お料理がうまくできない

ごはんやおかずのあたため・解凍あたため

仕上りが熱すぎる	●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に霧を吹きかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためるとたれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
焼き魚やフライをあたためると上手にあたたまらない	●重ならないよう平らに並べてください。
煮魚をあたためると煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。
フライや天ぷらがベチョッとする	●ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと､細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを３㎝以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの

できすぎのところと、加熱の足りないところがある	●かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。 （２個以上加熱するときは大きさをそろえてください。）
野菜が乾燥気味になる	●野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

牛乳やコーヒー、お酒のあたため

熱くなりすぎる	●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の７～８分目まで入れてください。
上の方と下の方では温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。
牛乳が熱くなりすぎる	●牛乳であたためていますか。 ボタンを間違えていませんか。あたためで加熱すると熱くなります。

グラタン

焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼けかたが異なります。
焼き色がうすい	●焼き足りないときは、オーブン（予熱なし）２００℃で様子を見ながら焼いてください。

クッキー

焼け色にムラがある	●生地の厚みや１つの大きさは均一ですか。平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	●生地が厚いと焼け色がうすくなります。 オーブン（予熱なし）１８０℃で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	説明
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを１秒以上開けると電源が入り、表示部に「０」を表示します。 ☞ ２ページ「待機時消費電力ゼロWについて」
全く動かない	●表示部に「０」が表示されていますか。 → １度ドアを開け、「０」が表示されてから食品を入れて操作してください。ドアが開いていたときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞ ２ページ「待機時消費電力ゼロWについて」 ●停電していませんか。また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、１秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグを差し直して、１秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。（下記参照）
ターンテーブルが 「回転しない」 「回転ムラがある」	●ターンテーブルは正しくセットされていますか。
	●食品（容器）が庫内壁面に触れていませんか。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面やドアガラス、ターンテーブルにアルミホイルが触れていませんか。☞ １７ページ
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内やターンテーブルに食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ●庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**オーブンキー**でカラ焼き（脱臭）をしてください。☞ ２ページ
	●庫内のカラ焼きの１度目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

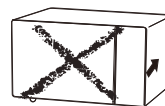
表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）

・・・・・・・・・・・・・デモ運転状態のときは、加熱できません・・・・・・・・・・・・・・・・

≪デモ解除のしかた≫
下記のAの方法で解除の操作をしてください。
（コンセントが取り外しにくい場合は、Bで解除して下さい。）

A. １度差し込みプラグをコンセントから約５秒間抜く。
B. （表示部の表示が点滅しているときは、**とりけしキー**を１回押す。）
①とりけしキーを５回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「０」が点滅します。）
②あたためスタートキーを５回押す。

危険

絶対にキャビネットをはずさない
また、分解・改造・修理をしない
●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説　　　明
レンジ調理終了後、ファンが回る	●電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回ることがあります。（ドアを開けても回ります。） ●最大約１分３０秒で自動的に止まります。
「０」が点滅表示される	●「０」の点滅は**とりけしキー**を連続で５回押したときに表示されます。 ●**とりけしキー**を押すと、「０」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中にカチカチと音がする	●出力を切り換えるスイッチの動作音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
ターンテーブルや回転受台が右に回ったり､左に回ったりする	●加熱開始のタイミングによって、右または左のどちらにも回ります。
グリル加熱中､煙やにおいがでる	●食品の油が焼けているためです。
加熱後､何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。１分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後５分間）
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。（加熱が終了し、約５分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線がでる	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると､もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。

表示	原因	処理
表示部に「Ｅ０６」が表示される	自動キーのとき ●食品を入れ、ドアを閉めてから１分以内にキーを押しましたか。	取り消しキーを押してください。
	●調理終了後そのままの状態で自動キーを押したとき。	ドア開閉をして中の食品を確認して取り消しキーを押してください。
ブザーが５回鳴り、表示部に「Ｅ０３」「Ｅ０４」が表示される（E03）	**あたため ・ 解凍 ・発酵** のとき ●庫内が高温になっていませんか。	**とりけしキー**を押し、手動で様子を見ながら加熱してください。
	食品を取り出し、ドアを開けて、しばらく庫内をさましてください。 庫内の冷却が終わると、ブザーが鳴って、表示部に「０」を表示します。 約１５～２５分で終わりますので、食品を入れて、やり直してください。 （ **とりけしキー**を押した場合は、ブザーは鳴りません。）	
（E04）	オーブンで予熱保持中、１５分間経過していませんか。	**とりけしキー**を押し、操作をはじめからやり直してください。

ブザーが５回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
「Ｅ０１」「Ｅ０２」「Ｅ０５」	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示部の記号をお買い上げ販売店にご連絡ください。

お手入れのしかた

電源プラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

●庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、**食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。**
●レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

こんなときは

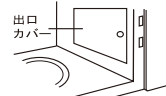
外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る
回転受台を取りはずします。
（お手入れ後は必ず取り付けてください。）
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水１Ｌに対し洗剤１．５ｍｌ）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く
吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。
（性能を維持するためです。）

操作部
故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
●スプレー式の洗剤は使わない。
●ふきんは、固くしぼる。

電波の出口カバー（庫内の右側面にあります。）
汚れがついたまま使用すると、火花が出たり、焦げたり、燃えたりすることがあります。

出口カバー

庫内のにおいが気になるときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼き（脱臭）をしてください。（カラ焼き中は換気をして下さい。）
（月１回が目安です）☞ ２ページ
●汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったとき）は、まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。

付属品

スポンジたわしなどで洗い、
その後、水気を十分にふき取る

●付属品を乱暴に扱わないでください。
また、加熱後、急に冷やさないでください。
（変形したり、割れるおそれがあります。）

回転受台の取り付け・取りはずしは
●取り付けるときは、回転受台を庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。
●取りはずすときは、回転受台の中央部分をつかみ、真上に上げて取りはずしてください。
※上ヒーターに当たらないようにご注意ください。
無理にはずして上ヒーターに当たると、上ヒーターが割れ、断線やけがのおそれがあります。
上ヒーターが割れたときは、使用しないでお買い上げ販売店にご相談ください。

ご 注 意
●お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
（傷・変色・変形・故障の原因になります。）
・アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
・酸性洗剤
・クレンザー、オ-ブンクリーナー、漂白剤
・ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
・アルコール、灯油、ガソリン
・ベンジン、シンナーなどの溶剤
・金属たわし、金属ブラシ

●食品カスや水・洗剤などを、庫内底面の軸部やレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります）